MENOPAUSIA

Arizona Department of Corrections
Health Services Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1040S - 01 - Revised 07/08

¿Qué es la menopausia?

La menopausia es la época en la vida femenina cuando termina la menstruación. La mayor parte de las mujeres experimentan la menopausia entre las edades de 45 y 60 años.
Normalmente, la menopausia es un proceso gradual. Los ovarios empiezan a producir hormonas en cantidades más bajas. Las cantidades menores de hormonas ocasionan períodos menstruales irregulares y, a la larga, falta total de menstruación.
Estos cambios hormonales pueden causar otros síntomas.
La menopausia también puede ocurrir cuando se remueven los ovarios **quirúrgicamente.**

¿Cuáles son los síntomas?

Usted podrá experimentar síntomas tanto físicos como psicológicos (mentales o emocionales) durante la menopausia. Los síntomas pueden ocurrir por unas semanas, meses, o a veces durante varios años.
Sus síntomas podrán ir y venir, o podrán ocurrir regularmente.

Síntomas de la Menopausia

Estos síntomas físicos son comunes durante la menopausia:

- período menstrual anormal
- accesos de calor ("bochornos") y transpiración nocturna
- insomnio
- resequedad vaginal
- piel reseca
- orina más frecuente o salida involuntaria de orina
- infecciones menores urinarias y vaginales más frecuentes

Entre los síntomas psicológicos de menopausia se incluyen:

- ansiedad
- depresión
- llanto, irritabilidad
- falta de concentración
- más dificultad para recordar

¿Cómo se diagnostica?

Muchas veces la menopausia se puede diagnosticar por medio de su historia médica. Su proveedor de atención médica le examinará. Podrá solicitar pruebas de sangre. Un examen pélvico y un Papanicolau podrán mostrar los efectos de la reducción hormonal.

¿Cómo se atiende?

La menopausia es una parte natural del ciclo de la vida femenina. No es enfermedad, y no necesariamente requiere tratamiento. Sin embargo, ciertos problemas de salud, como la osteoporosis (debilitamiento de los huesos) y el aumento de enfermedades cardíacas se asocian con niveles bajos de hormonas (estrógenos). Para ayudar a impedir tales problemas, muchas mujeres optan por tomar estrógenos para reponer las hormonas que su cuerpo ya no produce. Usted y su proveedor de atención médica deberían discutir si este tratamiento es la opción correcta para Usted.

¿Cómo puedo cuidarme?

Para ayudar con su bienestar mental y físico en general, Ud. debería:

- Hacerse un mamograma cada 2 años entre las edades de 40 y 50, y cada año después de la edad de 50.
- Modificar la dieta: comer más comidas altas en calcio (como vegetales color verde oscuro y productos lácteos) y tratar de evitar comidas altas en grasa.
- Hacer ejercicios regularmente.

"Este documento es una traducción del texto original escrito en inglés. Ésta no es una traducción oficial y no compromete a este Estado ni a ninguna subdivisión política de este Estado."